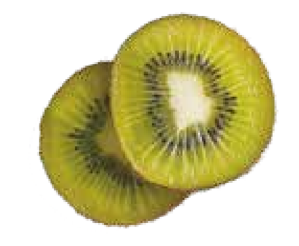
الوجبات الخفيفة الصحية

Healthy Snacks









أقل من 100 سعرة حرارية
Less Than 100 Calories
85.8 سعرة حرارية / Kcal
Apple | التفاح
1 small apple - تفاحة صغيرة
165 جرام / g
48 سعرة حرارية / Kcal
Strawberries | الفراولة
150 جرام / g
84.4 سعرة حرارية / Kcal
Pear | الكمثرى
1 small pear - كمثرى صغيرة
148 جرام / g
72.4 سعرة حرارية / Kcal
Orange | البرتقال
1 orange - برتقالة واحدة
154 جرام / g
87 سعرة حرارية / Kcal
Kiwi | كيوي
2 small kiwi - حبتين صغيرتين
28 سعرة حرارية / Kcal
Pineapple | الأناناس
1 slice - شريحة واحدة
56 جرام / g
46.2 سعرة حرارية / Kcal
Watermelon | البطيخ
154 جرام / g
34 سعرة حرارية / Kcal
شمندر مطبوخ
Cooked beetroot
100 جرام / g

أقل من 100 سعرة حرارية
Less Than 100 Calories



96.1 سعرة حرارية / Kcal
زبادي قليلة الدسم
Low fat yogurt
½ cup - نصف كوب
113 جرام / g

86 سعرة حرارية / Kcal
بسكويت الدايجستيف بالشوكولاتة الداكنة
Digestive biscuit-dark chocolate
1 biscuit - حبة بسكويت

92.5 سعرة حرارية / Kcal
جوز غير مملح
Unsalted walnuts
7 halves - 7 أنصاف

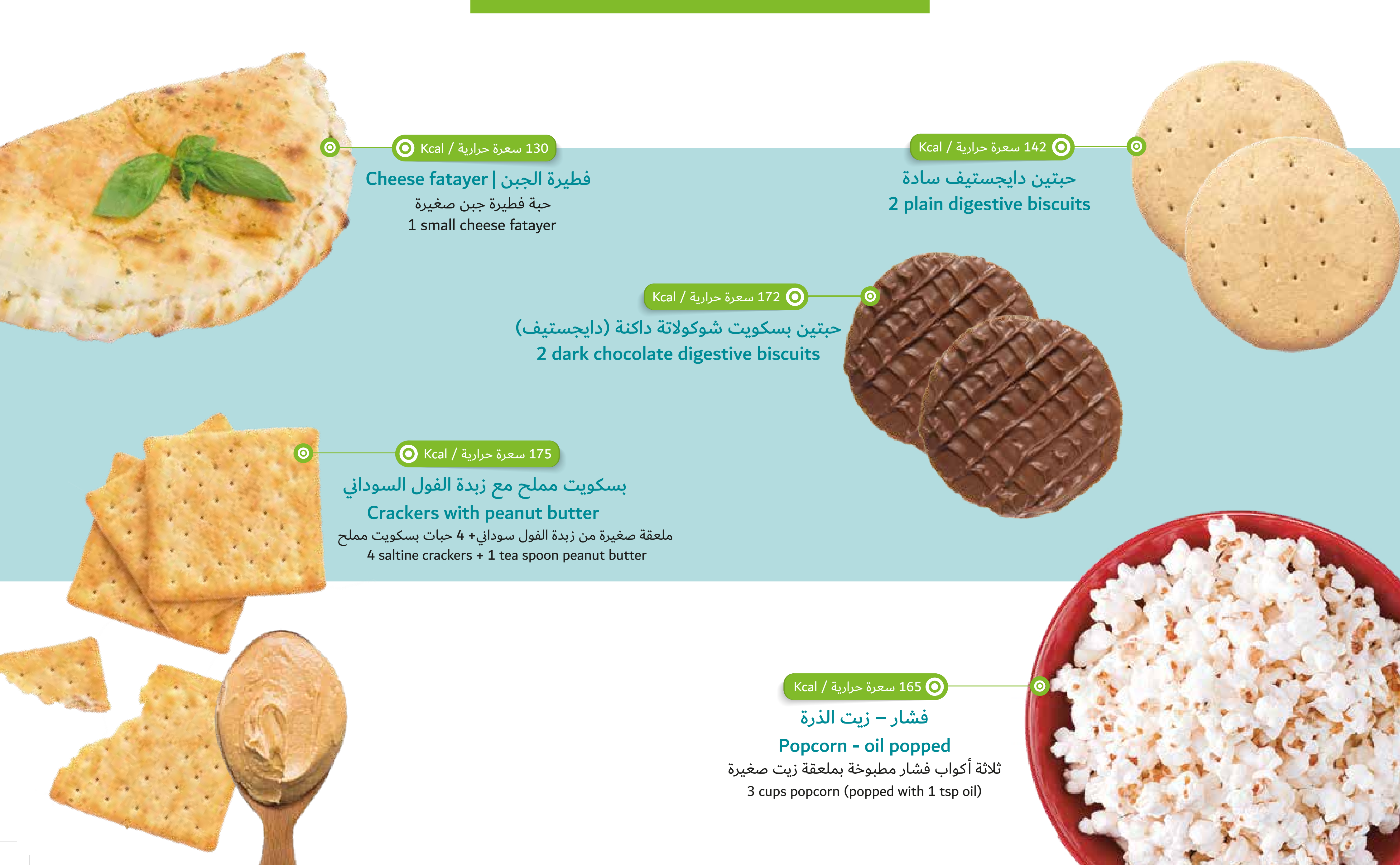
72.8 سعرة حرارية / Kcal
لوز غير مملح
Unsalted almonds
10 almonds - 10 حبات

75 سعرة حرارية / Kcal
بسكويت الدايجستيف
Digestive Biscuit
1 biscuit - حبة بسكويت

71.5 سعرة حرارية / Kcal
Boiled egg | بيضة مسلوقة
1 Boiled egg - حبة بيض مسلوقة
50 جرام / g

55 سعرة حرارية / Kcal
حليب أبقار قليل الدسم
Low fat Cow milk
½ cup - نصف كوب

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



130 سعرة حرارية / Kcal

Cheese fatayer | فطيرة الجبن

حبة فطيرة جبن صغيرة

1 small cheese fatayer

142 سعرة حرارية / Kcal

حبتين دايجستيف سادة

2 plain digestive biscuits

172 سعرة حرارية / Kcal

حبتين بسكويت شوكولاتة داكنة (دايجستيف)

2 dark chocolate digestive biscuits

175 سعرة حرارية / Kcal

بسكويت مملح مع زبدة الفول السوداني

Crackers with peanut butter

ملعقة صغيرة من زبدة الفول سوداني+ 4 حبات بسكويت مملح

4 saltine crackers + 1 tea spoon peanut butter

165 سعرة حرارية / Kcal

فشار – زيت الذرة

Popcorn - oil popped

ثلاثة أكواب فشار مطبوخة بملعقة زيت صغيرة

3 cups popcorn (popped with 1 tsp oil)



120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories

167 سعرة حرارية / Kcal

Berry yogurt | زبادي بالتوت

170 جرام كوب زبادي قليل الدسم + 150 جرام توت
170 g low fat yogurt +1 cup (150g) berries

160 سعرة حرارية / Kcal

Tabouli | تبولة

1\3 كوب تبولة 48 جرام
48g – 1/3 cup Tabouli salad

121 سعرة حرارية / Kcal

Banana | موزة

حبة موز كبيرة
1 large banana

170 سعرة حرارية / Kcal

عصير بالفواكه (سموذي)
Fruit smoothie

كوب واحد حليب قليل الدسم + حصة واحدة فاكهة
1 serving fruit+ 1 cup low fat milk

195 سعرة حرارية / Kcal

أصابع الجزر مع الحمص
Hummus with carrots fingers

1\3 كوب حمص + 1 كوب جزر
1/3 cup of Hummus + 1 cup of carrots

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



163 سعرة حرارية / Kcal

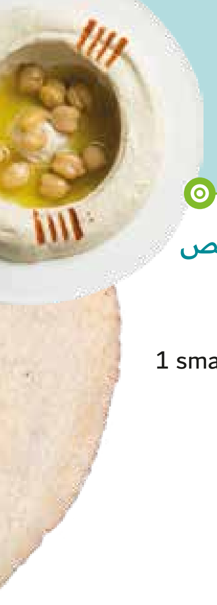
الفواكه المجففة المشكلة
Mixed dried fruits

3 حبات تمرة+ 2 ملعقتين صغيرتين زبيب + 3 حبات تين
3 dried figs + 2 tea spoon raison +3 dates

177 سعرة حرارية / Kcal

Mixed nuts | المكسرات المشكلة

10 حبات فستق حلبي + 10 حبات لوز+ 6 حبات جوز
6 walnut + 10 almonds +10 pistachios

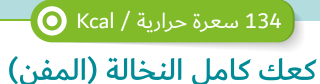


154 سعرة حرارية / Kcal

خبز كامل النخالة (الخبز العربي) مع الحمص
Whole wheat pita with Hummus

3 ملاعق صغيرة + شريحة خبز عربي صغيرة
1 small whole white pita bread + 3 tea spoon Hummus





134 سعرة حرارية / Kcal

كعك كامل النخالة (المفن)
Whole wheat muffin

حبة واحدة صغيرة كامل النخالة
1 small whole wheat muffin

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



143 سعرة حرارية / Kcal

ذرة مسلوقة
Boiled sweet corn

كوب ذرة مسلوقة
1 cup boiled sweet corn



156 سعرة حرارية / Kcal

Fruit salad | سلطة فواكه طازجة

300 جرام / g



180 سعرة حرارية / Kcal

Fattoush | الفتوش

3\4 كوب سلطة فتوش
3\4 cup Fattoush salad

120 - 200 سعرة حرارية
120 - 200 Calories



181 سعرة حرارية / Kcal

حساء العدس وأعواد الخبز
Lentil soup and bread sticks

2 أعواد خبز + كوب حساء العدس
1 cup lentil soup + 2 bread sticks

182 سعرة حرارية / Kcal

فطيرة مع زبدة الفول السوداني
Pancake with peanut butter

ملعقة صغيرة من الفول السوداني + (4) فطيرة واحدة
1 pancake(4) + 1 tea spoon peanut butter



150 سعرة حرارية / Kcal

الشوفان مع الفواكه
Oatmeal with fruits

1\2 كوب فواكة مقطعة + 1\2 كوب شوفان
½ cup oatmeal + ½ cup cut fruits



163 سعرة حرارية / Kcal

حساء النودلز مع الدجاج وأعواد الخبز
Soup and bread sticks

3 أعواد خبز + كوب حساء النودلز مع الدجاج
1 cup chicken noodles soup + 3 bread sticks